

Poulet au citron et fromage de chèvre

avec poire citronnée et salade de pommes de terre

Rapido

25 minutes



Poitrines de poulet



Fromage de chèvre



Poire Bartlett



Mélange roquette
et épinards



Pommes de terre à
chair jaune



Citron



Moutarde à
l'ancienne



Noix de Grenoble,
hachées

BONJOUR NOIX DE GRENOBLE

Ces noix délicieuses et nutritives s'agencent avec presque tout!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, fouet, essuie-tout, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet**	2	4
Fromage de chèvre	28 g	56 g
Poire Bartlett	150 g	300 g
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Citron	1	2
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Sucre*	2 c. à thé	4 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

** L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



2 Faire cuire le poulet

Pendant que les **potatoes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson. Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Essuyer soigneusement la poêle.



3 Préparer

Pendant que le **poulet** cuit, couper la **poire** en deux, l'évider, puis la couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Zester, puis presser le **citron**.



4 Faire griller les noix et faire cuire les poires

Faire chauffer la même grande poêle antiadhésive (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les noix de Grenoble pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette. Ajouter les **poires** et **½ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la même poêle. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poires** soient dorées. Retirer la poêle du feu, puis transférer les **poires** dans une autre assiette.



5 Assembler la salade

Dans un grand bol, fouetter la **moutarde**, le **zeste de citron**, **1 ½ c. à soupe de jus de citron**, **1 ½ c. à thé de sucre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Ajouter les **potatoes** et les morceaux de **poire**. Bien mélanger.



6 Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Ajouter le **mélange roquette et épinards** dans le grand bol contenant les **poires**, puis bien mélanger. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**. Parsemer de **noix de Grenoble** et de **fromage de chèvre** émietté.

Le repas est prêt!